

*Автор - составитель: педагог-психолог Панфилова Н.В.*

Уважаемые родители!

Если вы решили отдать малыша в дошкольное учреждение, взвесьте все последствия своего шага, представьте, как изменится жизнь и для Вас, и для Вашего ребенка. Не надейтесь, что он легко и с радостью будет ходить в детский сад каждый день. Не стоит планировать, что Вы сразу же сможете работать по полному графику. К сожалению, будут и слезы, и болезни. Иллюзии на этот счет могут привести только к дополнительным стрессам.

Заранее ознакомьтесь с организацией периода адаптации детей в нашем ДОО. Некоторое время Вы будете посещать детский сад вместе с ребенком. Пока вы находитесь в группе, постарайтесь поощрять его интерес к другим детям: называйте их по именам, говорите о них как о друзьях. По дороге в детский сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждет. По дороге домой вспоминайте, что делали в детском саду, что видели, как играли. Не забудьте похвалить ребенка за то, что ел сам, что руки вымыл, что упал и не заплакал, что играл с Сашей в кубики. Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями. Когда придет время оставить ребенка в группе на дневной сон, предупредите его заранее: «Вот детки спать пойдут, а мы в другой раз с тобой тоже останемся и поспим. Давай посмотрим, где стоит твоя кровать?». Оставляя ребенка в группе до вечера, помните, что в первые дни он будет очень уставать, будет перегружен впечатлениями. С пониманием относитесь к его «необоснованным», на ваш взгляд, просьбам и капризам. Он может проситься на руки, может отказаться сам есть или побоится засыпать один. Не волнуйтесь - это не результат избалованности, а следствие усталости и тоски по маме. Пойдите ему навстречу, не сердитесь и не раздражайтесь. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь.

Обычно период адаптации детей к условиям ДОО не превышает 2-3-х месяцев. Но для того, чтобы он прошел благоприятно, любящие родители должны постараться максимально избавить ребенка от травмирующих факторов. Что же для этого нужно?

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо. Я хочу, чтобы он пошел в садик». Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений.

2. Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения.

Формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. Организм ребенка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течение недели. Чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, приходите будить его вместе с любимой игрушкой. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить это. Предоставьте возможность уснуть самостоятельно. Ломка сложившихся стереотипов при укладывании спать в период адаптации может привести ребенка к негативным реакциям. Поэтому это лучше сделать в домашних условиях, оберегая нервную систему от переутомления.

Пребывание ребенка в дошкольном учреждении предполагает четырехразовое питание. Однако не все дети хорошо едят в детском саду. Прежде всего, это связано с изменением рациона детского питания. Поэтому рекомендуется пересмотреть меню, приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы, каши.

В уголке для родителей есть листок режима дня ребенка в детском саду. Познакомьтесь с ним и в течение подготовительного периода перед выходом в детский сад постарайтесь постепенно приучить ребенка к этому распорядку.

1. Необходимо формировать у ребенка навыки самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, будет чувствовать себя более уверенно, а это положительно скажется на его самочувствии.

2. Умение ребенка самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний.

3. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки, соски.

4. Очень важно научить ребенка общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте детские парки, детские площадки, берите с собой в гости. Учите ребенка общению с

Автор: Administrator

13.11.2012 06:58 - Обновлено 09.03.2014 16:14

---

окружающими детьми: как подойти познакомиться с детьми, предложить свои игрушки, спросить что-либо, поблагодарить, попросить и т.д.

5. Отправлять ребенка в детский сад необходимо при условии, что он здоров. Некоторые заболевания могут осложнить адаптацию ребенка к условиям ДОО. Поэтому, проконсультировавшись со своим врачом, заранее проведите оздоровительные мероприятия.

6. Готовьте ребенка к временной разлуке с близкими людьми. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что они делают, чему учатся.

Если родителям удастся приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умение общаться со сверстниками, занять себя, то адаптационный процесс будет для него менее болезненным.